


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа  
им. М.И. Калинина

**РАСМОТРЕНО**

на заседании методического  
совета  
Протокол № 4  
от « 31 » 05 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
 /Е.А.Васильева/  
Протокол № 7  
« 31 » 05 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**



Директор СОШ  
им. М.И. Калинина  
 /И.В.Кузнецова/  
Протокол № 05 от « 03 » 06. 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

(ДООП)

«ОФП»

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

Возраст детей, на которых рассчитана программа 12 - 18 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Автор-составитель

Бурькина Любовь Николаевна,  
учитель физической культуры

д. Верхняя Троица  
2022 - 2023 уч. год.

## Пояснительная записка

Данная программа секции «Общая физическая подготовка» разработана для реализации в МБОУ СОШ им. М.И.Калинина и рассчитана на возраст 12 – 18 лет (5 – 11 классы). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение КУ (контрольных упражнений), участие в спортивных соревнованиях различного уровня и сдаче норм ГТО.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### Обоснование необходимости программы.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

### Цели программы:

совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно - сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма школьника неблагоприятным влияниям внешней среды посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи.

#### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закалывать кружковцев;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм воспитанников;
- снимать физическую и умственную усталость
- формировать правильную осанку;

### **Образовательные:**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

### **Развивающие:**

совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

## **Для реализации программы**

### **Место проведения:**

- Спортивная площадка (футбольное поле, , беговая дорожка);
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

### **Инвентарь:**

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

### **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий - теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций - и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

## Место учебного предмета в учебном плане

Программа кружка «ОФП» рассчитана на 68 часов.

### Организационно-методические рекомендации

Программа **физкультурно-спортивного направления**

Возраст детей: 12-18 лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю - 2 часа.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

### **Планируемые результаты освоения программы «ОФП»:**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся научатся:

- технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- научатся сформировать интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- научатся следовать основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

**Анализ результатов освоения программы** осуществляется следующим образом:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков

### Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	2	2	-
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП			
3.	Лёгкая атлетика	12	-	12
4.	Подвижные игры	8	-	8
5.	Спортивные игры:	46	-	46
	Футбол	12	-	12
	Волейбол	14	-	14
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
<b>7.</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>

Занятия проводятся с нагрузкой **2 часа** в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закалывания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

## Основы обучения:

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

## Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Количество часов			Дата проведения
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	2	2	0	07.09
<b>Лёгкая атлетика</b>					
2.	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.	2	0	2	14.09
3.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	2	0	2	21.09
4.	Ускорения; бег по повороту; финиш.	2	0	2	28.09
5.	Бег на время на дистанции 30. 60м.	2	0	2	05.10
6.	Бег на время на дистанции 100м.	2	0	2	12.10
7.	Бег по пересечённой местности.	2	0	2	19.10
<b>Футбол</b>					
8.	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.	2	0	2	26.10
9.	Ведение и обводка. Отбор мяча.	2	0	2	09.11
10.	Финты. Выбивания.	2	0	2	16.11
11.	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.		0	2	23.11

12.	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	2	0	2	30.11
13.	Соревнования. Тренировочная игра.	2	0	2	07.12
<b>Баскетбол</b>					
14.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.	2	0	2	14.12
15.	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	2	0	2	21.12
16.	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.	2	0	2	28.12
17.	Броски мяча в кольцо после ведения.	2	0	2	12.01
18.	Выбивание мяча при ведении и броске.	2	0	2	19.01
19.	Борьба за мяч, отскочивший от щита.	2	0	2	26.01
20.	Учебно-тренировочная игра.	2	0	2	
<b>Подвижные игры с мячом</b>					
21.	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.	2	0	2	02.02
22.	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.	2	0	2	09.02
23.	Учебно-тренировочная игра.	2	0	2	16.02
24.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	2	0	2	02.03
<b>Волейбол</b>					
25.	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.	2	0	2	09.03
26.	Приём мяча. Передача мяча.	2	0	2	16.03
27.	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	2	0	2	23.03
28.	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.	2	0	2	06.04 13.04
29.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	2	0	2	20.04
30.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	2	0	2	27.04
31.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	2	0	2	04.05
<b>Баскетбол</b>					
32.	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.	2	0	2	11.05
33.	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Игра.	2	0	2	18.05
34.	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Игра.	2	0	2	25.05
<b>Всего</b>		68			

### Литература

1. Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974.
2. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
4. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

Для учителя: ноутбук, мышка

Для ученика: ноутбук, мышка

При необходимости можно использовать кабинет ИКТ, библиотеку, ИЦШ

(Информационный Центр Школы), МФУ ( многофункциональное устройство).